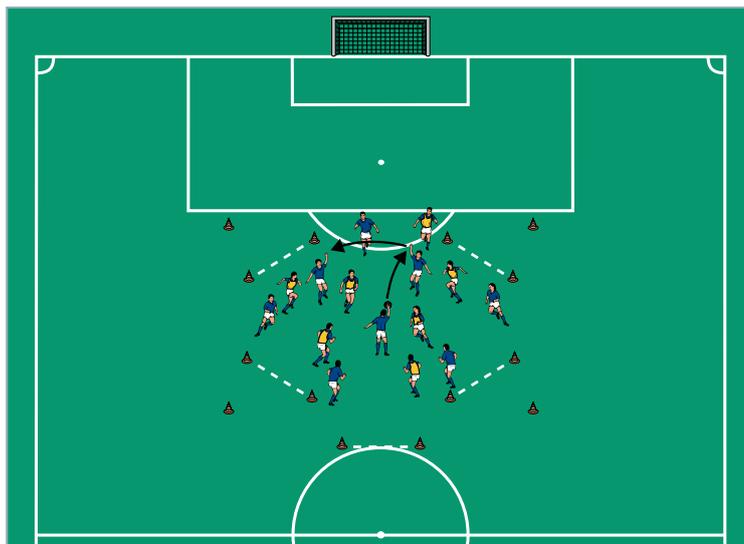


AUFWÄRMEN 1:

8-gegen-7-Handball

von Armin Friedrich (28.07.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie mit Hütchentoren ein 24 x 24 Meter großes Fünfeck abstecken
- Hinter den Hütchentoren jeweils eine zusätzliche Markierung aufbauen
- Das Zentrum markieren
- 2 Mannschaften zu 8 und 7 Spielern einteilen und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Teams spielen innerhalb des Feldes Handball auf Ballhalten.
- Berührt der Ball den Boden, kommt der Gegner in Ballbesitz.

Variationen

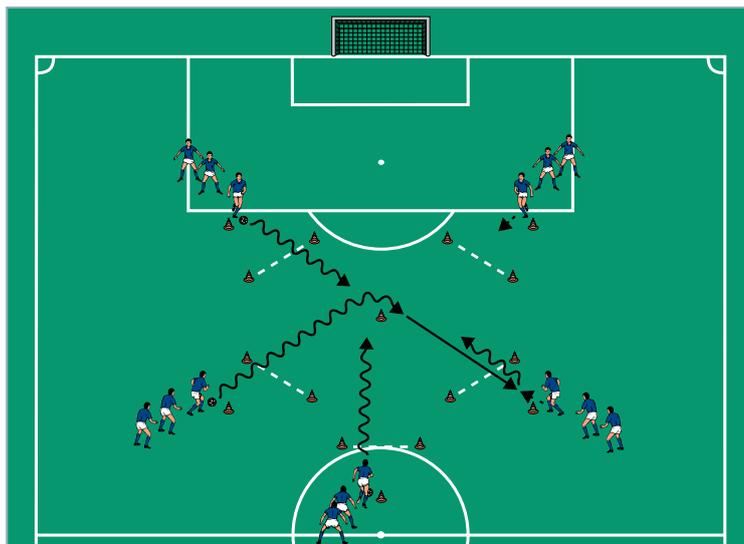
- Den Ball nur unter Schulterhöhe werfen.
- 8-gegen-7-Passspiel: Dabei die Hütchentore um je zwei Meter nach hinten versetzen, je zwei gegenüberliegende Tore mit einem Anspieler pro Team besetzen. Die Anspieler tauschen ihre Position mit dem Zuspieler im Feld.
- Jeweils 2 Spieler pro Team als Anspieler an den Seitenlinien postieren und statt Handball Fußball spielen.

Tipps und Korrekturen

- Freilaufen aus dem Deckungsschatten heraus.
- Den Ball in die 'offene Stellung' bzw. mit Drehung zum Spielfeld annehmen.
- Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit durch schnelles Werfen fordern.
- Bei Ballbesitz den Raum des Fünfecks optimal in Breite und Tiefe besetzen.
- Dem Pass entgegenkommen.

AUFWÄRMEN 2: Passen und Ballannahme im Fünfeck

von Armin Friedrich (28.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler gleichmäßig an die Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Drei der fünf Spieler zwischen den Hütchentoren dribbeln gleichzeitig um die Markierung im Zentrum und suchen sich einen freien Anspielpartner.
- Sie folgen jeweils ihrem Zuspiel.
- Vor der Ballannahme erfolgt eine Auftaktbewegung sowie ein Entgegenkommen des Passempfängers, um zwischen den Hütchentoren in die Vorwärtsbewegung mitnehmen zu können.

Variationen

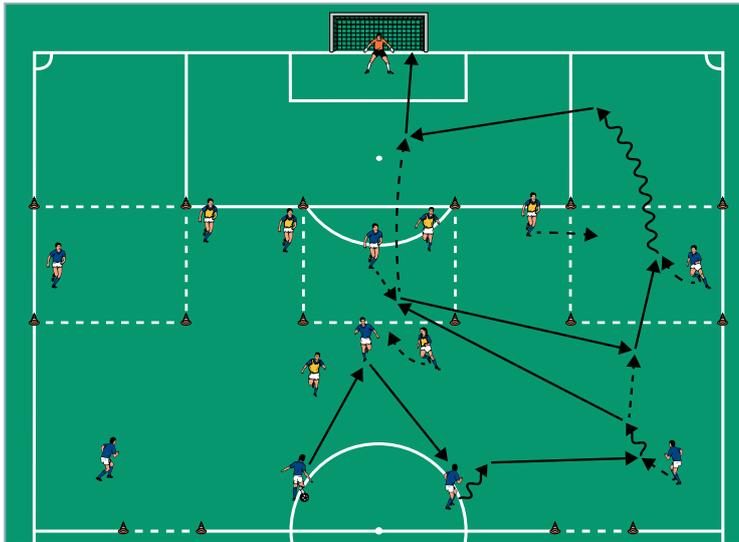
- Alle fünf Spieler starten gleichzeitig.
- Die Spieler nehmen mit der Innenseite zu einer Seite um das Hütchentor herum an und mit.
- Das zentrale Hütchen komplett umdribbeln.
- Nur mit links/rechts dribbeln und passen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein sauberes, flaches und druckvolles Passspiel achten.
- Körperspannung in der Erwartungshaltung vor dem Zuspiel.
- Beim Abspiel zeigt das Standbein in Passrichtung.
- Dem Zuspiel stets entgegengehen.

HAUPTTEIL 1: Verbessern des Angriffsspiels I

von Armin Friedrich (28.07.2015)



Organisation

- Vor dem Strafraum drei 12-Meter-Zonen markieren
- Auf der Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der Mittellinie je zwei 8 Meter breite Kontertore markieren
- Die Mannschaft in zwei Teams zu 8 Angreifern und 6 Verteidigern einteilen
- Die Zonen außen mit je 1 Außenspieler und innen mit einer Spitze besetzen

Ablauf

- Die Angreifer spielen im 8 gegen 6 auf das Tor.
- Die Aktion startet stets mit Ballbesitz der Angreifer an der Mittellinie.
- Nach einem Auftaktpass in die zentrale Zone lässt der Stürmer prallen.
- Die Mittelfeldspieler entscheiden situativ, über welche Angriffsseite sie bis zum Torabschluss weiterspielen.
- Die Abwehrspieler dürfen die äußeren Zonen erst betreten, wenn der Angreifer angespielt wurde.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Dribbeltore.

Variationen

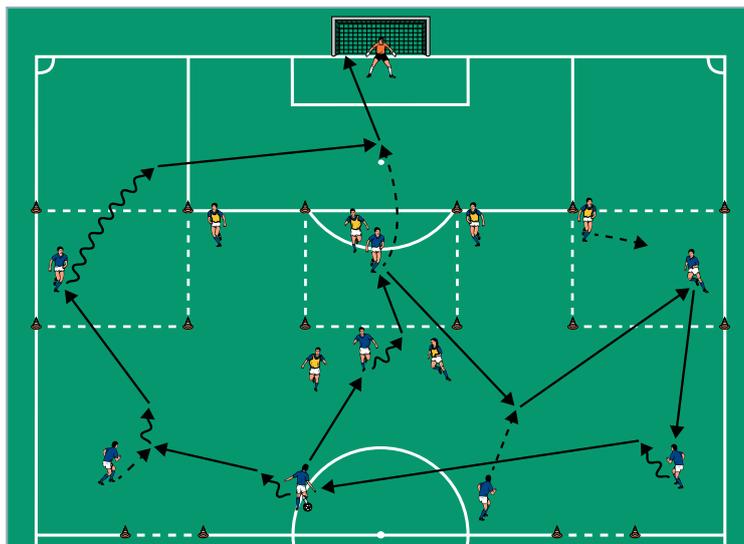
- Nach dem Zuspiel auf einen Außenspieler hinterläuft der äußere Abwehrspieler in höchstem Tempo.
- Die Außenverteidiger können die Zone auch schon vor dem Anspiel auf den Angreifer betreten.
- Die Verteidiger vorschieben.

Tipps und Korrekturen

- Die äußeren Angreifer stehen breit.
- Als Spitze entgegenkommen, das Zuspiel sauber nach hinten prallen lassen und wieder nach vorne orientieren.
- Bei Ballverlust gehen die Angreifer direkt ins Gegenpressing.

HAUPTTEIL 2: Verbessern des Angriffsspiels II

von Armin Friedrich (28.07.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

Ablauf

- Gleicher Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Doch jetzt müssen die Angreifer mindestens einmal in jede Zone gespielt haben, bevor frei bis zum Torabschluss gespielt werden kann.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die beiden Dribbeltore.

Variationen

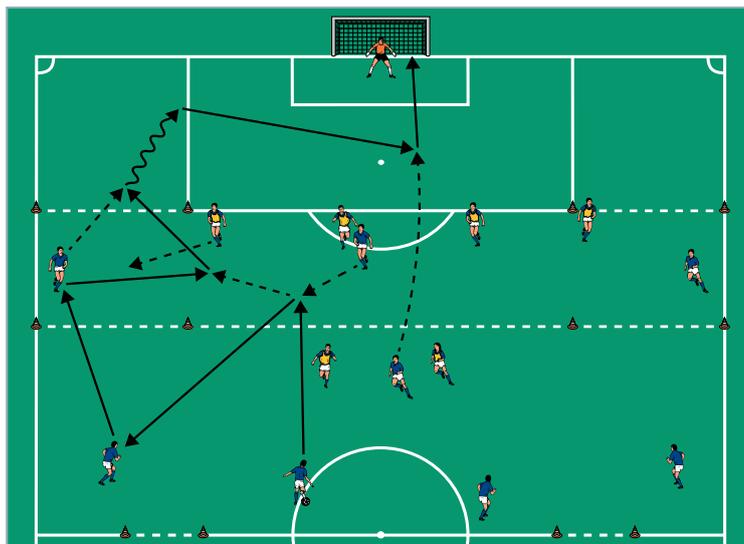
- Nach dem Zuspiel auf einen Außenspieler hinterlaufen der äußere Abwehr- oder der zentrale Mittelfeldspieler in höchstem Tempo.
- Außerhalb der Zonen mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Wettbewerb: Wie viele von zehn Angriffen führen zum Torerfolg?

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer müssen mit Präzision und Timing kombinieren.
- Geduld im Angriff bewahren.
- Nach dem Durchbruch am Flügel einen präzisen Pass in den Rückraum spielen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Bei Ballverlust direkt ins Gegenpressing gehen.

SCHLUSSTEIL: Verbessern des Angriffsspiels III

von Armin Friedrich (28.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Zonen zusammenführen

Ablauf

- Die Angreifer versuchen in 8-gegen-6-Überzahl zum Torerfolg zu kommen.
- Vor dem freien Spiel müssen die Angreifer mindestens 2-mal in die Zone gespielt haben.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die beiden Dribbeltore.

Variationen

- Die Zone vergrößern (Erleichtern) oder verkleinern (Erschweren).
- Nach einem Auftaktpass in die Zone, müssen alle Angreifer bis zum Torabschluss aufrücken. Es darf nicht mehr zurückgepasst werden.
- Freies Spiel.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Innerhalb der Zone nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Auftaktpass und dem Aufrücken erfolgt ein erkennbarer Tempowechsel.
- Erkennen, ob bzw. wann im Zentrum die Möglichkeit eines Kurzpassspiels besteht.
- In der Variation das direkte Passspiel einfordern.
- Als Angreifer die Breite halten.
- Auf ein möglichst flaches, druckvolles Passspiel achten.